

Lokal handlingsplan 2021-2022

LÆRINGSMIJLØ



**BERGELAND**  
VIDEREGÅENDE SKOLE

# Psykisk helseplan

Versjon 1

Endret: 01.08.2021

|                           |   |                          |   |
|---------------------------|---|--------------------------|---|
| <b>Godkjent av:</b>       | Rektor  | <b>Gyldig fra – til:</b> | 01.08.2021 –<br>01.08.2022  |
| <b>Dokumentansvarlig:</b> | Jan Mortensen Aasen   |                          |   |
| <b>Grunnlagsdokument:</b> | <a href="#">Veileder for psykisk helseplan</a> i<br><a href="#">Rammeverk for opplæring</a> ,<br><br>Rogaland fylkeskommune<br><a href="http://www.rogfk.no">www.rogfk.no</a> | <b>Evaluering</b>        | Halvårlig, i forbindelse med avslutningen av første og andre skolehalvår. |

## 1. Bakgrunnen og hovedmålsetninger for planen

Utdanningsdirektoratet har bestemt at alle skoler skal ha fokus på psykisk helse og plan for som beskriver skolens arbeid for å fremme trivsel og god psykisk helse for elevene. Arbeidet med å lage en slik plan er en prosess. Skolen må ta utgangspunkt i det psykiske helsearbeidet som allerede blir gjort og som skolen har gode rutiner på. Hovedmålsetningene for planen er følgende:

- Å sikre lærere og elever økt kunnskap om psykisk helse
- Å øke læreres kompetanse om hjelpeapparatet og hvordan hjelpeapparatet kan bistå med tilrettelegging for den enkelte elev.
- Å konkretisere ansvarsfordeling, framdrift og evaluering av tiltakene ut ifra skolens behov og ressurser.
- Å etablere et tverrfaglig samarbeid med aktuelle samarbeidspartnere

## 2. Hva er psykisk helse?

*Psykisk helse* refererer til utvikling av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav i forhold til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner, evne til fleksibilitet med mer. Fravær av psykiske vansker eller lidelser er ikke ensbetydende med god psykisk helse (Sosial- og helsedirektoratet 2007).

«Verdens helseorganisasjon definerer god psykisk helse som en tilstand av velvære, der individet kan realisere egne muligheter og bidra overfor andre og i samfunnet. Begrepet psykisk helse kobles ofte negativt til utfordringer, plager og lidelser, WHO's definisjon peker på god psykisk helse som ligger i well-being.» (WHO)

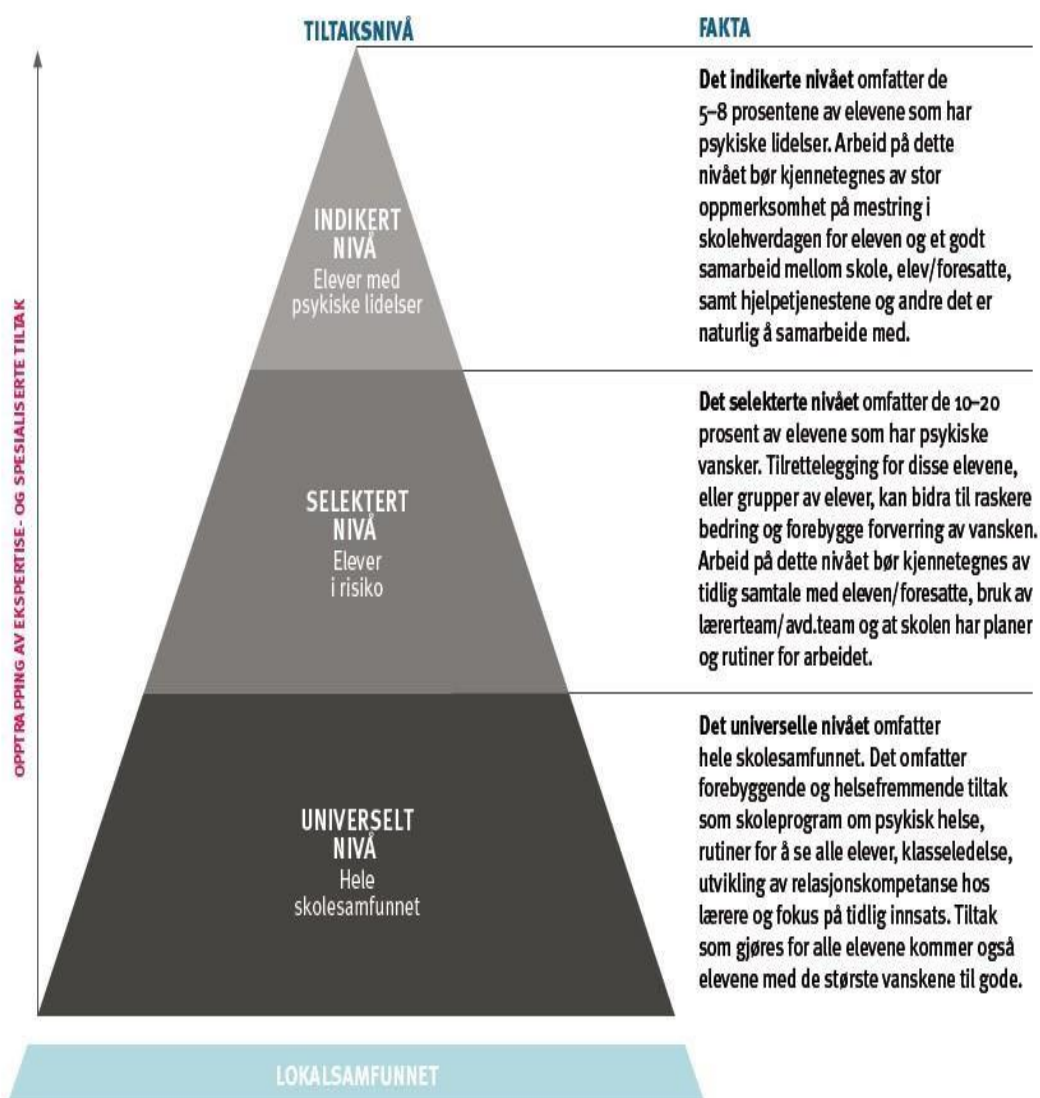
Barn og ungdom med *god psykisk helse* kjennetegnes ved at de utvikler seg psykologisk, emosjonelt, intellektuelt og åndelig, tar initiativ til, utvikler og opprettholder gjensidige tilfredsstillende personlige relasjoner, leker og lærer, utvikler følelse for rett og galt, kan løse problemer ved motgang og drar lærdom av disse erfaringene (Kutash, Duchnowski og Lynn 2006).

Psykisk helse er noe alle har hele tiden. Det handler ikke om å være enten syk eller frisk, det er et kontinuum som vi beveger oss i. «Og glem ikke at psykisk helse ikke bare er sorg, depresjoner og alvor, men minst like mye glede, humor og kjærlighet!» (Rådet for psykisk helse 1999).

«Folkehelseinstituttet har satset langsiktig på kunnskap og kompetanse fremfor å fokusere på enkelttiltaksdiagnoser, på samme måte bør en tenke om psykisk helse. Vi må løfte frem hva som fremmer god psykisk helse og som er helsefremmende for alle. At unge trives (på skolen) er helsefremmende, tiltak for å få unge til å trives vil også være helsefremmende. Det er ingen motsetning mellom helsefremmende tiltak for alle og nødvendig individuell helsehjelp.» (A. Holte. Nasjonalt folkehelseinstitutt 2011)

### 3. Modell for arbeid med psykisk helse

- Universelt nivå, som beskriver det generelle.
- Det selekterte nivået, som omtaler risikogrupper
- Det indikerte nivået, som omhandler tiltak på individnivå for enkeltelever.



## Om skolen

Skolen jobber ut ifra et felles pedagogisk grunnlag som skal prege måten vi møter og jobber med elevene på i alle sammenhenger.

### Pedagogisk forankring

*«Vi tror du kan gjøre noe annet i morgen enn det du gjorde i dag. Du har alltid et valg!»*

Bergeland har et felles pedagogisk grunnlag inspirert av Konsekvenspedagogikken. Dette innebærer at vi møter elevene ut ifra en felles holdning der vi ser på elevene som unge voksne som har frihet og ansvar for det de velger å gjøre. Vi vil møte eleven med likeverd og respekt og ha fokus på elevens fremtidige muligheter.

Skolen har fokus på utvikling av sosial handlingskompetanse, og vi tror dette er viktig også i den faglige læringen og for å bygge et godt læringsmiljø. Gjennom veiledningssamtaler vil vi hjelpe elevene å reflektere over sine egne valg slik at hun kan komme fram til hva hun skal gjøre videre. Veiledningssamtalene har ofte utgangspunkt i en konkret situasjon der eleven har handlet utenfor gjeldende normer. Selve "normbruddet" er utgangspunktet for den sosiale læringen. Vi anerkjenner elevens valg, samtidig som vi også har klare og høye forventninger til skolens elever.

[www.bergeland.vgs.no](http://www.bergeland.vgs.no)

## Organisering

Undervisningspersonalet er organisert i team rundt elevene (elevsentrerte team). Eleven har dermed få ansatte å forholde seg til og det ligger til rette for gode og sterke relasjoner mellom elev og ansatt.

Rådgivere, miljøterapeut og ressurslærer for særskilt norskopplæring (SNO) er organisert i skolens ressursteam. Skolens PPT-kontakt, oppfølgingstjenesten (OT) og helsesykepleier er også knyttet til ressursteamet.

Skolens ledelse er desentralisert. Avdelingslederne for de ulike programområdene er samlokalisert med de ansatte og elevene som er tilknyttet programområdet. Ressursteamet er organisert under avdelingsleder for elevoppfølging og skoleadministrasjon.

## Samarbeid om elevoppfølging

Teamorganiseringen muliggjør at lærere og andre ansatte i teamene kan ha en tett oppfølging av egne elever. Skolens ressursteam bidrar som støttespillere til lærerteamene og med egne tilbud til elevene.

Sosialpedagogisk rådgiver deltar i teammøter og klasselærerråd og fungerer som bindeledd mellom sosped-teamet og lærerteamene. Sosped-teamet er en del av ressursteamet og består av sosialpedagogisk rådgiver, PPT-kontakt, oppfølgingstjenesten (OT), skolehelsetjeneste og leder. Teamet har ukentlige fagmøter.

## Skolens arbeid med psykisk helse

- Universelt nivå:  
Trivsels- og helsefremmende tiltak for å bygge god psykisk helse. Informasjon, læring og tiltak for å forebygge psykisk uhelse.
- Selektert nivå:  
Tiltak og samarbeid i møte med elever som har det vanskelig
- Indikert nivå:  
Tiltak og samarbeid i møte med elever med alvorlige vansker

På de neste sidene beskriver vi tiltak under hvert av de tre nivåene. Både etablerte og nye planlagte tiltak beskrives i samme oversikt. Avdelingsleder har ansvaret for at aktuelle tiltak implementeres i teamets årsplan og i arbeidet med oppfølgingen av elevene. Beskrivelsen av tiltakene er ikke uttømmende. Tiltakene kan beskrives nærmere og tilpasses før de implementeres. Sosialpedagogisk rådgiver, miljøterapeut og helsesykepleier er viktige støttespillere for lærerteamet.

Psykisk helseplan evalueres i lederteam, ressursteam og i lærerteamene og oppdateres i mai/juni hvert år.

# Mål knyttet til de ulike nivåene

## Universelt nivå

- Å øke elevenes og lærernes kunnskaper om psykisk helse og hva som kan føre til psykiske vansker
- Å få eleven bedre i stand til å ta vare på egen psykisk helse
- Å forbedre elevenes og lærernes evne til å gjenkjenne signaler på psykiske vansker og lidelser
- Å senke terskelen for å søke hjelp
- Å gi elever og ansatte kjennskap til hjelpetjenestene på skolen og i kommunene, og at de vet hvordan de kan kontakte disse
- Å fremme et godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet
- Å styrke foresatte i rollen som foreldre

## Selektert nivå

- At skolen fanger opp elever i risiko for å utvikle psykiske vansker - lidelser
- At skolen arbeider systematisk for at elever i risikozonen fullfører og består videregående skole.
- 2. At skolen styrker sin kompetanse rundt minoritetsspråklige elevers mulighet til å gjennomføre og bestå videregående opplæring.

## Indikert nivå

- At elever med psykiske vansker klarer å fullføre og bestå videregående opplæring
- At skolen bidrar til at elever med behov for nødvendig psykisk helsehjelp får et tilpasset tilbud

At skolen, skolehelsetjenesten, Nav veiledere og eventuelle andre aktører sammen arbeider systematisk for å få elever med psykiske vansker til å fullføre og bestå videregående opplæring.



|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| <p>God skolestart</p>              | <p>Bli-kjent-periode med fokus på relasjonsbygging og etablering av trivsel, trygghet og tilhørighet.</p> <p>Etablere makkergrupper.</p> <p>Elevsamtale. Etablere kontakt. Avdekke evt vansker og behov. Informere om skolens tilbud. Innhente samtykke.</p> <p>Presentasjon av ressursteamet og helsesykepleier. Besøk i klassene. Informasjon om skolens arbeid med psykisk helse.</p> <p>SNO og IMDI for minoritetsspråklige elever</p> <p>Skolemestringskurs</p> <p>Bli kjent- kvelder</p> | <p>Kontaktlærer, lærerteam</p> <p>Lærerteam</p> <p>Kontaktlærer</p> <p>Ressursteamet</p> <p>Helsesykepleier</p> <p>Ressurslærer<br/>SNO</p> <p>PPT</p> <p>Miljøterapeut</p> |
| <p>Verktøy for gode samtaler</p>   | <p>Trygg læring. Verdsettende kommunikasjon. Giraffspråk.</p> <p>Tankevirus - kurs</p> <p>Konsekvenspedagogisk veiledningssamtale. Selvbestemmelse. Sosial handlingskompetanse.</p> <p>Motiverende intervju.</p> <p>Læringsfremmende tilbakemeldinger i fag. Skape mestringsfølelse.</p>   | <p>Alle</p> <p>Miljøterapeut<br/>Sosped-rådgiver</p> <p>Faglærer</p>  |
| <p>Trivselstiltak mot ensomhet</p> | <p>Tilbud utenfor timeplanen. Sosiale aktiviteter. Livsmestring.</p> <p>Hybelboere</p> <p>Enslige minoritetsspråklige</p>  | <p>Miljøterapeut</p>  |



|  |                              |               |
|--|------------------------------|---------------|
|  | Åpen gymsal<br>Frokosttilbud | Miljøterapeut |
|--|------------------------------|---------------|

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| <p>Trivselstiltak i klassen</p>   | <p>Frokost i klasserommet.</p> <p>Lapper i storefri.</p> <p>Kulturkafe. Mat fra ulike kulturer.</p> <p>Bygge trygghet til å kunne sitte på ring og dele.</p> <p>Fuelbox som verktøy for å få i gang samtaler.</p> <p>Tverrfaglige prosjekter og temaer.</p> <p>Faglig aktivitetsdag utendørs.</p> <p>Spill- eller filmkveld.</p> <p>Trivselsundersøkelse.</p>  |   |
| <p>Trivselstiltak hele skolen</p> | <p>Aktivitetsdag.</p> <p>Grøt før skolestart.</p> <p>Friminuttaktiviteter. Bordtennis.</p> <p>Friminuttforedrag.</p> <p>Stemningsfull kantine.</p> <p>Bruke elever som guider og verter (UDV, åpen skole, aksjonsdag)</p> <p>Den kulturelle skolesekken.</p> <p>Jul- og sommeravslutning.</p> <p>Adventskalender med ulike happenings. Musikk, bål, gløgg, pepperkaker, pynt, ekstra oppmerksomhet på ensomme.</p> <p>Forslag / tips fra miljøterapeut:</p> <p>Bli kjent- kvelder, Åpen gymsal, Frokosttilbud,, Verdens lærerdag, Halloween, Verdens</p> | <p>Ledelsen<br/>Elevrådet</p> <p>Miljøterapeut /<br/>Helsesykepleier</p> <p>Lærerteam</p> |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
|  | morsmålsdag, Påskekrim,<br>Kveldsgrupper m.m. | Miljøterapeut |
|--|---|---------------|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Ta opp viktige tema i klassene og i lærerteamene</p> | <p>Psykisk helse. Oppmerksomhet på varselsignaler (søvn, matlyst, humør, oppførsel, skolefravær, fravær i kroppsøving...)</p> <p>Seksuell helse</p> <p>Stress</p> <p>Negativ sosial kontroll</p> <p>Konflikthåndtering</p> <p>Avhengighet</p> <p>Interkulturell kommunikasjon</p> <p>Verdensdag for psykisk helse 10. oktober</p> | <p>Helsesykepleier</p><br><p>IMDI rådgiver (Godalen)</p> <p>Miljøterapeut</p><br><p>Ansatt med videreutdanning</p> <p>Miljøterapeut<br/>Helsesykepleier</p> |
|---|---|---|

## Tiltak og samarbeid

i møte med elever som har det vanskelig (selektert og indikert nivå)

| Tiltak         | Beskrivelse   | Støttespillere, ressurser, tips   |
|----------------|---|---|
| Før skolestart | <p>Oversikt over søkere og omfanget av behov for tilpassing, tilrettelegging og oppfølgingstiltak. Planlegge og organisere for å kunne møte behovene.</p> <p>Overføringsmøter i juni. Få oversikt over elevens vansker og behov. Innhent samtykker. Etabler kontakt med støtteapparat utenfor skolen. Informer om ressursteam og skolehelsetjeneste.</p> <p>Besøke skolen før sommeren. Møte lærere og andre mulige støttespillere. Skape en god følelse for skolen.</p> <p>Flying start. Organisert tilbud tre dager før skolestart.</p> | <p>Avdelingsleder, oppfølgingsansvarlig, sosped-rådgiver</p> <p>Avdelingsleder, sosped-rådgiver</p> <p>Avdelingsleder, lærere</p> <p>Oppfølgingsansvarlig, lærere</p> |
| God skolestart | <p>Elevsamtale med kartlegging av vansker og behov for tilpassing, tilrettelegging og oppfølgingstiltak. Få tak på hva eleven kan ha gode erfaringer med fra skole tidligere.</p> <p>Avtale samarbeid med ressursteamet om nødvendig elevoppfølging.</p> <p>Introdusere eleven for rådgivere, miljøterapeut og helsesykepleier, gi god informasjon om tilbudene og legg til rette for at eleven kan benytte seg av dem.</p>   | Kontaktlærer  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Underveis i skoleåret</p>  | <p>Følg nøye med på elevens utvikling. Ta opp i ukentlige korte klasselærerråd.</p> <p>Skap mestringsopplevelser faglig og sosialt.</p> <p>Skap muligheter for å trekke seg tilbake.</p>   | <p>Kontaktlærer, lærerteam, sosped-rådgiver</p> <p>Lærerteam</p>  |
| <p>Hjelp med vanskene</p>   | <p>Kunnskap om psykisk helse.</p> <p>Tankevirus. Sjef i eget liv. Røde og grønne tanker.</p> <p>Tilpasset opplæringen. Trygge eleven i lærings- og vurderingssituasjoner. Bygge lave nok trappetrinn. La eleven sette egne mål.</p> <p>Vurdere tiltak som utvidet tid eller spesialundervisning.</p> <p>Tilby samtaler med rådgiver, miljøterapeut, helsesykepleier.</p> <p>Gi god informasjon om hvor eleven kan få hjelp utenfor skolen.</p> | <p>Helsesykepleier, miljøterapeut, kontaktlærer</p> <p>Lærerteam</p> <p>Avdelingsleder, sosped-rådgiver</p> <p>Kontaktlærer</p> <p>Kontaktlærer, rådgiver</p> |
| <p>Ved alvorlige vansker / tilstander</p> <p><b>(indikert nivå)</b></p> | <p>Etabler samarbeid med hjelpeapparat og støttespillere utenfor skolen.</p> <p>Ansvarsgruppe, individuell plan.</p> <p>Samarbeid mellom skolen og</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skolehelsetjeneste</li> <li>- skoleresept</li> <li>- spesialisthelsetjeneste</li> </ul>  | <p>Sosped-rådgiver, kontaktlærer, avdelingsleder</p>  |